

Laten we eens aan onze gezondheid denken, juist nu!

Wij zijn een gezin met twee kinderen en wonen aan het recreatiepark in Risdam-Noord. Elke dag zijn wij wel in het park te vinden. We beleven daar de mooiste avonturen. In de Lente zoeken we naar de eerste lente bloemen en maken we soep van nieuwe brandnetels, in de zomer zoeken we verkoeling tussen de bomen en bouwen we hutten van oude takken, in de herfst bekijken we hoe magisch de bomen van kleur veranderen en vullen de herfsttafel met schatten uit het park, in de winter roetsjen we in het park van de heuvels in de sneeuw. Het intensieve contact dat ze met het park hebben, maakt dat ze de natuur waarderen en ervan houden. Er empathie voor voelen. Tijd doorbrengen in de natuur in het park helpt ze begrijpen hoe natuurlijke processen werken en hoe natuurlijke systemen op elkaar inwerken.

Dit magische park dreigt te verdwijnen! Met dit stukje wil ik een oproep doen aan de gemeente om hun plannen elders uit te voeren.

Wij hebben bewust gekozen om te wonen aan dit park in de natuur. Waarom?

Een paar feiten op een rij:

- Kinderen die regelmatig buitenspelen in de natuur, zijn blijer én gezonder.
- Natuur is goed voor de ontwikkeling
- Kinderen brengen tegenwoordig twee keer zoveel tijd binnen door als 20 jaar geleden. Wat de gezondheid niet bevordert.
- Kinderen die veel binnen zijn hebben vaker gedragsproblemen zoals ADHD. Maar liefst 20% van de kinderen heeft tegenwoordig gedrags- en/of emotionele problemen
- Kinderen die veel binnen zijn bewegen zich onhandiger, zijn motorisch minder sterk ontwikkeld
- Kinderen die veel binnen zijn zijn vaker te dik. Sinds 1980 is het aantal kinderen met obesitas gestegen: van 5 procent naar 13 procent bij jongens, en van 7 naar 15 procent bij meisjes. De kans op overgewicht bij kinderen in groene wijken ligt 15 procent lager, blijkt uit onderzoek van kenniscentrum Alterra.
- De natuur biedt een veelzijdige omgeving. Er zijn diertjes, je kunt klimmen, en alles is anders in de verschillende seizoenen en onder andere weersomstandigheden.
- Je leert je beperkingen, je leert je grenzen verkennen. Dat is goed voor de ontwikkeling van het zelf.
- Kinderen (en ook volwassenen) die regelmatig in de natuur buitenspelen gaan gezonder eten

- De concentratie en schoolprestaties verbeteren
- Kinderen die genoeg buiten zijn en bewegen worden minder snel ziek en bezoeken minder vaak een huisarts.
- Doordat je buiten bent, is het lichaam in staat meer vitamine D aan te maken, wat je nodig hebt voor de ontwikkeling van sterke botten.
- gezondheid heeft te maken met de mate waarin we in balans zijn en in harmonie met onze omgeving leven. Het respectvol leven in en met de natuur ondersteunt een gezonde ontwikkeling van kinderen

Steeds meer kinderen groeien op in steden waar nauwelijks groen te vinden is. Wij hebben gekozen voor de gemeente Hoorn. De gemeente heeft een 'groen' beleid met een duidelijke visie op groen. Een visie die ze met deze plannen in ons park van Risdam-Noord lijken te vergeten. Wij hopen dat de gemeente nog eens goed kijkt naar de plannen en tot inkeer komt om de locatie te wijzigen. Zodat alle kinderen uit de buurt kunnen blijven genieten van dit magische park.